

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления образования
администрации муниципального образования
Староминский район
Н.В.Пазухина

« 30 »

2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №6

И. В. Бусел

« 30 »

2022 г.



**Единое муниципальное десятидневное
циклическое меню для организации питания
обучающихся в возрасте 12 лет и старше
(на период зима-весна)**

(завтраки)

Пищевая ценность ЗАВТРАК 12 лет и старше (Зима-весна)																	
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)	
День 1 (понедельник)																	
ПР	Кухонная консервированная	100	2,50	1,20	10,50	69,00	0,06	0,03	4,58	0,01	0,06	2,50	64,16	21,60	0,36	0,51	0,00
260	Гуляш	100	14,54	24,44	2,89	221,00	0,20	0,63	0,28	0,38	2,40	127,25	326,99	26,73	3,71	0,60	0,00
302	Каша пшеничная вязкая	200	5,33	5,65	32,74	203,20	0,30	0,22	0,00	0,00	0,37	39,86	648,00	24,00	0,49	1,32	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01
ПР	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	98,00	47,00	0,05	0,07	13,50	0,00	0,27	10,80	37,80	56,70	0,81	0,21	0,00
	Итого	570,00	27,32	32,31	194,36	759,80	0,68	0,95	18,39	0,39	3,78	206,00	1141,21	148,42	7,05	3,34	0,03
День 2 (вторник)																	
52	Салат из свежих отварной	100	1,40	6,00	8,27	92,80	0,02	0,04	6,68	0,00	0,00	35,61	40,80	20,78	1,33	0,00	0,00
278	Тертый мясной под соусом	100	4,97	7,26	8,52	119,30	0,08	0,11	0,04	0,75	2,24	25,60	89,39	10,70	1,92	1,41	0,00
303	Каша пшеничная вязкая	200	5,57	6,68	31,92	210,00	0,30	0,22	0,00	0,00	0,37	39,80	113,80	24,00	0,49	1,32	0,00
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	0,16	1,33	0,10	0,00	26,60	92,80	15,40	0,41	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01
ПР	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,00
ПР	Кисломолочный продукт (в индийск. пром. упаковке)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00
	Итого	850	23,16	26,39	107,40	754,50	0,55	0,73	8,65	0,88	3,30	264,10	494,75	102,87	5,65	4,23	0,02
День 3 (среда)																	
47	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	3,23	85,70	0,02	0,03	19,89	0,00	0,00	52,45	34,09	16,08	0,67	0,00	0,00
258	Мясо духовое	200	18,84	21,01	17,72	335,32	0,12	0,34	0,52	0,09	2,66	308,16	427,01	48,83	2,23	2,80	0,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	82,60	0,02	0,03	0,62	0,40	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01
ПР	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,01
ПР	Сок яблочно-ягодный (в индийск. пром. упаковке)	200	0,00	0,00	23,40	94,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Итого	770	25,22	26,61	100,38	757,22	0,25	0,42	25,03	0,49	4,06	418,54	560,36	100,30	7,72	3,57	0,03
День 4 (четверг)																	
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,55	133,80	0,03	0,03	3,50	0,00	0,67	38,67	50,67	26,83	0,83	0,17	0,00
291	Плов из отварной птицы	210	17,79	10,99	37,57	320,60	0,11	0,16	1,98	0,00	2,35	22,05	311,27	11,01	4,12	4,13	0,01
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	0,24	0,00	152,22	124,56	2,11	0,48	1,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,00

ПП	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01	
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	40,00	3,40	4,52	27,88	165,80	0,12	0,04	0,00	0,26	0,00	13,17	49,98	18,54	0,96	0,00	0,00	
	Итого	620,00	32,48	26,83	132,81	898,32	0,38	0,42	7,07	0,50	3,70	240,60	597,93	76,48	7,78	6,00	0,03	
	День 5 (пятница)																	
70	Овощи натуральные соевые (томидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	8,75	0,00	0,58	8,33	29,17	12,50	0,67	0,12	0,00	
267	Шинигель рубленый натуральный	100	13,88	20,55	7,31	284,23	0,12	0,83	0,69	0,40	2,00	332,00	396,50	27,71	3,49	3,09	0,01	
309	Маккаронные изделия отварные	180	6,50	5,42	31,78	202,14	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,32	0,00	0,01	
376	Фруктовый чай	200	0,13	0,02	14,64	59,00	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	0,54	0,12	0,01	
ПП	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01	
ПП	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,00	
	Итого	650	26,11	26,69	92,46	724,97	0,29	0,91	12,84	0,40	3,66	381,85	554,33	98,14	7,42	4,03	0,04	
	День 6 (понедельник)																	
15	Сыр голландский (поршизм)	25	6,57	6,65	0,00	85,90	0,01	0,11	0,26	0,09	0,19	330,00	167,50	13,13	0,38	1,31	0,00	
182	Каша жидкая молочная	230	8,23	12,84	40,58	312,14	0,01	0,02	0,19	0,03	0,00	175,89	22,87	5,09	0,07	1,10	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,01	
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,28	145,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,63	0,01	
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	13,02	0,00	0,26	20,83	14,32	11,72	2,86	0,13	0,01	
	Итого	615	20,01	20,51	94,66	650,24	0,11	0,13	13,50	0,12	1,23	554,72	261,29	52,14	4,33	3,17	0,03	
	День 7 (вторник)																	
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,27	59,60	0,01	0,01	16,50	0,00	1,08	43,50	28,16	13,30	0,55	0,00	0,00	
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,89	15,22	14,80	260,00	0,16	0,14	0,71	0,42	2,00	47,45	63,50	17,62	2,87	0,88	0,00	
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	4,35	16,70	30,21	288,00	0,21	0,14	26,62	0,33	0,00	43,41	118,75	41,95	1,60	1,07	0,00	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,01	
ПП	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,01	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	46,70	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01	
ПП	Кисло-молочный продукт (в индивидуальной промышленной упаковке)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,05	0,20	0,72	0,36	0,00	146,40	115,80	16,80	0,12	0,96	0,00	
	Итого	835	30,18	40,14	101,23	883,00	0,49	0,50	47,39	1,11	3,66	307,61	385,11	107,42	6,91	3,52	0,03	
	День 8 (среда)																	
70	Овощи натуральные соевые (супрупа)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	0,08	2,92	0,00	0,08	19,17	20,00	11,67	0,50	0,00	0,00	
260	Гуляш	100	14,50	24,40	2,88	221,00	0,03	0,11	1,01	0,00	2,42	24,22	272,49	22,28	3,08	0,50	0,00	
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,01	11,94	49,82	350,00	0,09	0,05	3,33	0,08	0,29	13,07	67,07	24,00	3,56	0,69	0,01	
382	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,38	118,52	0,06	0,19	1,59	0,24	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	1,01	0,00	
ПП	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01	

№	Наименование	Единица измерения	Содержание питательных веществ и минеральных веществ																	
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)			
№	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,09	0,41	0,00			
№	Сок плодово-ягодный (в наливил. пром. упаковке)	200,00	0,00	0,00	23,40	94,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00			
	Итого	870	34,87	40,58	130,61	983,12	0,29	0,45	12,86	0,32	4,07	237,19	559,60	104,29	11,82	2,94	0,03			
День 9 (четверг)																				
№	Зеленый горошек консервированный	100	3,00	0,50	7,30	58,00	0,12	0,03	0,00	0,00	0,20	35,50	93,60	21,67	1,80	0,90	0,00			
232	Рыба запеченная под соусом	110,00	7,73	8,69	10,70	151,90	0,06	0,08	2,83	0,03	0,00	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,00			
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,21	0,16	27,30	0,00	0,27	55,60	130,30	41,81	1,52	0,85	0,01			
376	Фруктовый чай	200	0,13	0,02	14,64	59,00	0,18	0,40	1,14	0,02	0,40	232,80	29,60	15,10	0,54	0,06	0,01			
№	Хлеб пшеничный	35	2,83	0,35	17,80	84,70	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	6,44	24,36	9,24	0,31	0,29	0,01			
№	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90	0,06	0,00	0,00	0,00	0,46	11,50	53,00	12,50	1,56	0,58	0,00			
№	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,40	4,52	27,80	165,80	0,06	0,04	0,00	0,11	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78	0,00	0,00			
	Итого	720	22,82	20,73	122,92	777,30	0,71	0,71	31,27	0,16	4,09	429,56	475,04	128,08	7,02	3,36	0,03			
День 10 (пятница)																				
222	Творог из творога (запеченный)	200	20,60	17,40	35,60	382,50	0,11	0,33	0,56	0,01	0,00	213,44	190,00	37,22	1,56	1,22	0,00			
№	Сгущенное молоко	40	3,00	0,08	22,72	104,00	0,01	0,10	1,28	0,00	0,00	126,80	9,80	3,87	0,10	0,10	0,00			
349	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	82,60	0,02	0,03	0,62	0,04	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,01			
№	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,50	24,30	121,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	0,42	0,01			
338	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	9,80	47,00	0,05	0,07	13,50	0,00	0,27	10,80	37,80	56,70	0,81	0,21	0,01			
	Итого	590	28,24	18,28	113,22	737,10	0,23	0,54	15,96	0,05	1,31	309,68	296,20	129,39	3,52	2,02	0,03			
Норма по СанПиН																				
			Ненужные вещества			Энергетическая ценность			Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В1			В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)		
Итого за день по СанПиН:			90,00	92,00	383,00	1,40			1,60	70,00	0,90	12,00	1200,00	1800,00	300,00	17,00	14,00	0,12		
			27,50	33,00	95,75	0,35			0,40	17,50	0,33	3,00	300,00	450,00	75,00	4,75	4,50	0,09		
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)			27,04	27,91	119,00	0,37			0,52	17,70	0,44	3,16	304,02	502,96	92,81	6,56	3,42	0,03		